

Betrokkenheid bij een gezond hart is cardioloog

HARTSPECIALIST STORT ZICH MET HART EN ZIEL OP REVALIDATIE- EN PREVENTIECENTRUM

Door: Max Rufi

Als het aan cardioloog Jeroen Braat 35 jaar ligt stopt iedereen acuut met roken, slaat iedereen aan het bewegen, heeft iedereen een goede bloeddruk en een dito cholesterolgehalte. Hart- en vaatziekten zouden dan niet langer meer doodsoorzaak nummer 1 zijn en veel cardiologen zouden zonder werk zitten. Een utopie? 'Vast wel', zegt Braat. 'Ik denk niet dat ik dat in mijn carrière mee ga maken' en dat wil wat zeggen, want de jonge hartspecialist heeft nog heel wat jaren voor de boeg. Zijn interesse voor het hart als specialisme is hem als het ware met de paplepel ingegoten. Zijn vader was 26 jaar cardioloog. Zelf zegt hij er gekscherend over: ik heb van mijn hobby mijn beroep gemaakt want het hart is eigenlijk de motor van het hele lichaam en de basis van ons bestaan en dat fascineert me mateloos. Het is een familiekwaal!

Dat de 'hobby' van dokter Braat zich niet beperkt tot de behandeling van hartaandoeningen, maar zich ook richt op revalidatie en zelfs preventie blijkt uit het feit dat de jonge arts oudere mensen of mensen met een beperking, sinds kort de mogelijkheid biedt om onder zijn kundige leiding en die van twee fysiotherapeuten aan sport te doen of zo u wilt, verstandig te bewegen.

Hallo sprak met de ambitieuze cardioloog over zijn beweegredenen om een revalidatie- en preventiecentrum op te richten, over de speciale inrichting van het 'fitnesscentrum', over sporten met of zonder cardiovasculaire begeleiding, over de gewone sporter en de sporter met beperkingen en over de taakverdeling van de cardioloog en de fysiotherapeut in dat verband. Maar Hallo sprak ook met dokter Braat over risicogroepen, over hoe ziektekostenverzekeraars tegen zijn initiatief aankijken én over zijn plannen om op termijn meerdere fitnesscentra verdeeld over de Costa op te zetten om zo voor iedereen bereikbaar te zijn.

Een cardioloog houdt zich over het algemeen bezig met het 'repareren' van harten en hartaandoeningen. Valt er straks nog wel wat te repareren als u zich gaat bezighouden met cardiofitness, als ik het tenminste zo mag noemen?

Ja dat mag u zo noemen. Eigenlijk is het voor een deel mijn eigen glazen ingooien want wat ik het liefste doe is dotteren, één van de mooiste dingen, vaten openmaken. Maar eigenlijk is het ultieme aan het vak zorgen dat je geen patiënten hebt. Jezelf dus op die manier overbodig maken. Als ik er voor kan zorgen in mijn beperkte bijdrage dat er minder mensen overlijden, minder mensen last hebben, minder mensen worden opgenomen en er minder kosten hoeven worden gemaakt om hart- en vaatziekten te behandelen, dan heb ik denk ik mijn doel bereikt. Ik heb mezelf de vraag gesteld: wat kan ik doen om de gezondheid zo optimaal mogelijk te krijgen en mensen daarna te helpen met actieve bewegingsprogramma's en eventuele levenswijzeaanpassingen. Het preventie programma dat ik heb samengesteld en samen met de fysiotherapeuten, Gerard Krol en Michael Martorell ga uitvoeren is het voorlopige antwoord hierop. Het hartrevalidatieprogramma maakt tevens gebruik van de expertise van onze diëtiste en psychologe. Zeker mensen die een hartinfarct hebben doorgemaakt kunnen alle steun gebruiken, je moet ook het mentale aspect van hartaandoeningen of hartoperaties niet onderschatten. Echt alle facetten die je in een leven tegenkomt zijn van



Dokter Braat bij één van zijn geavanceerde computers die het eventuele risico op een hartaandoening berekent.

invloed op de cardiovasculaire gezondheid, het gestel van het hart, dat alles wordt onder de loep genomen en mogelijk aangepast. En dat is niet omdat we om werk verlegen zitten maar omdat het er bij hoort.

Sporten onder begeleiding van een cardioloog is natuurlijk heel bijzonder. Hoe verhoudt zich dat tot de prijs?

Het is zeker duurder dan de sportschool. Juist omdat we hebben afgesproken dat we geen halfwerk willen doen, maar met z'n drieën hebben gekozen voor een kwaliteitsproduct. Iedereen wordt gezien door mij. Kom je voor een revalidatie na een operatie dan test ik op alles, dan maken we een echo van je hart en krijg je een inspanningstest, tenzij dat door het ziekenhuis al gedaan is natuurlijk. Als daar alles gedaan is dan neem je de papieren mee en kunnen we aan de slag. We doen alles tegen 70% van de normale prijs, want we willen niet te duur worden dus zijn we wat naar beneden

gegaan, maar dat de prijzen hoger liggen dan bij een gewone sportschool spreekt natuurlijk voor zich.

Wij bieden de ultieme preventie omdat je de uitslag krijgt van waar je nu staat en waar wij je kunnen krijgen. Je doet een risico-inschatting. Bijvoorbeeld: als we alleen al je bloeddruk in 12 weken naar beneden krijgen dan kun je zien dat je risico op een ernstige hartkwaal binnen 8 jaar belangrijk is gedaald. Je krijgt alle resultaten op schrift mee naar huis, veelal met kleurtabellen en grafieken zodat in één oogopslag alles duidelijk is en je kunt zien wat je na 12 weken allemaal bereikt hebt. Het is bijzonder compleet en je kunt er daarom vanuit gaan dat je cardiale gezondheid echt volledig in kaart is gebracht.

Hoe ligt de taakverdeling tussen de fysiotherapeut en de cardioloog?

Mensen kunnen gewoon binnen lopen in de

Jeroen Braat met de paplepel ingegoten

fysiotherapie praktijk en aangeven dat ze willen sporten. Als iemand helemaal geen beperkingen heeft gaat hij gewoon sporten, maar als de fysiotherapeut het toch niet vertrouwt dan consulteert hij mij telefonisch en wordt met het sporten gewacht. Naar mij gaan de mensen die geopereerd zijn of die ik zelf heb gedotterd. Er zal altijd een schifting plaats vinden tussen cardioloog en fysiotherapeut. Ik stel het programma samen en de fysiotherapeut kijkt of iets haalbaar is of niet. Mogelijk wordt het programma tussendoor aangepast. Voor de hartrevalidatie patiënten geldt dat ik elke week alles en iedereen doorneem met de fysiotherapeuten. Ik kom ook graag zelf in de trainingsruimte. Er is dus een intensief contact.

Er zijn ook mensen die naar de sportschool gaan, zonder dat de hartslag gecontroleerd wordt. Staan hartslag en conditie niet met elkaar in verbinding?

Dat is bijna altijd waar. Je moet geen hartritmestoornissen hebben en geen medicijnen gebruiken die van invloed zijn op de hartslag. Dan is het inderdaad zo dat als je veel arbeid levert en je hartslag maar een aantal slagen meer nodig heeft, je dus een goede conditie hebt. We noemen dat uithoudingsvermogen. Een belangrijkere, betrouwbaardere maat, is als je je maximale inspanning hebt geleverd en je hebt voor jouw doen een maximale hartslag, de tijd die het hart nodig heeft om weer tot rust te komen. Een Tour de France rijder gaat bergopwaarts met een hartslag van 190 en zit halverwege de afdaling weer op de 90, dus dat wil zeggen dat zijn lichaam zich zeer snel herstelt. Dat is echt het ultieme voorbeeld van een enorme conditie. Een wielrenner heeft een rusthartslag van 38, dat is niet veel. Of dat altijd even gezond is, is weer wat anders...

Is er sprake van een risicogroep of kan iedereen een hartaandoening krijgen?

Iedereen kan een hartaandoening krijgen. Vaak kun je er wel veel aan doen de kans erop zo klein mogelijk te maken, maar soms is het gewoon pech. Niemand heeft

zijn ouders voor het uitzoeken en als er in de familie veel hartproblemen voorkomen is de kans groot dat ook jouw risico op een hartprobleem groter is. Mensen met jarenlang bestaande hoge bloeddruk of suikerziekte weten vaak ook heel goed dat ze meer risico lopen op hartaandoeningen. Gezondheid is denk ik altijd belangrijk geweest, maar er zijn ook mensen die zich hun hele leven niet bewust van hun gezondheid zijn geweest en niet aan sport hebben gedaan en, nu ze 60 of 65 zijn ineens beseffen dat het leven in één keer afgelopen kan zijn. Zij willen gezonder gaan leven, gaan bewegen en regelmatig gecontroleerd worden. Dus eigenlijk is het voor een ieder van toepassing. Je moet wel een beetje gemotiveerd zijn, want we rekenen erop dat je twee keer in de week komt sporten. Wij zorgen ervoor dat er begeleiding is, maar het heeft geen zin als je om de week een keertje komt. Dan is het zonde van het geld.

De verzekeraars zullen zeker erg blij zijn met uw initiatief. Zij zijn immers ook gebaat bij zo'n revalidatie- of preventieprogramma?

Die zouden er blij mee moeten zijn en de Nederlandse verzekeraars vergoeden het hartrevalidatie programma volledig, maar in Spanje moet ik zeggen, gaat dat nog wat lastiger worden omdat in eerste instantie natuurlijk kosten gemaakt worden aan het vergoeden van zo'n revalidatie of preventieprogramma om in de loop van de jaren geld te verdienen. De Spaanse zorgverzekeraar ziet tot op heden alleen nog maar het begin, ze moeten investeren en zien nog niet dat het op termijn geld oplevert. Dus met de Spaanse verzekeringen zijn we er nog niet. Uiteindelijk is het de verzekeraar die ja of nee zegt. Zo is er Sanitas, een hele grote verzekeraar waar veel Nederlanders verzekerd zijn, maar ook die geeft voorlopig nog geen gehoor.

Ze zien er dus nog geen brood in...

Ik denk dat de verzekering er inderdaad nog geen financieel gewin in ziet. En dat terwijl er al zoveel studies naar zijn gedaan. Mensen die precies weten wat ze wel en wat ze niet kunnen worden minder opgenomen, hebben minder operaties nodig en lopen niet in zeven sloten tegelijk omdat ze weten wat ze kunnen. Het levert heel veel geld op maar dat is dus nog niet doorgedrongen tot de Spaanse verzekeringswereld.

Veel van uw patiënten zijn niet de jongsten meer, komen van ver en zijn niet altijd even goed ter been. Hoe krijgt u die mensen in uw centrum?

We moeten eerst kijken hoe het gaat. We hebben een hypermoderne fysiotherapiepraktijk in Moraira, Ctra Moraira-Benitachell 22 tel 966495448, met alle mogelijke machines, dus ook mensen die minder valide zijn kunnen we met onze apparatuur de gewenste hartslag laten behalen en mocht het zo zijn dat de behoefte bestaat om een centrum dicht bij huis te hebben en wij hebben daartoe de mogelijkheid, dan zullen we dat niet nalaten, maar nogmaals, we kunnen het alleen doen als er voldoende belangstelling voor is. Mensen kunnen trouwens alle actuele informatie hierover vinden op www.cardiototal.com

Wie mogen er absoluut niet zonder enige vorm van begeleiding een fiets of loopband op?

Mensen met ernstig hartfalen en/of ernstige hartklepproblemen mogen absoluut op geen enkel apparaat. Het risico is te groot om in dat geval zonder



V.l.n.r. Jeroen Braat, Michael Martorell, Gerard Kroll.

begeleiding te sporten. Ook voor mensen met ernstige vernauwingen in de bloedvaten rond het hart, de zogenaamde kransslagaders, die het dagelijks leven al beperkt, geldt een absolute contra indicatie. Het is juist bij mensen die hartfalen hebben belangrijk dat ze sporten met begeleiding. Het zijn deze mensen die het grootste risico lopen als ze zonder begeleiding gaan sporten.

Hoe weet iemand zonder voorgeschiedenis, wanneer hij moet stoppen met sporten?

Als je nooit klachten hebt gehad en je bent nooit bij een cardioloog geweest, je hebt je hele leven alles kunnen doen zonder lichamelijke beperkingen en je voelt je in de sportschool op een gegeven moment snel moe of je krijgt pijn op je borst zoals je niet eerder hebt gehad, dan is het beter er even naar te laten kijken dan dat je jezelf gaat forceren. Je kan in deze beter een keer te vroeg gaan naar de dokter...

Wat maakt u toegankelijker voor uw patiënt dan veel van uw collega's? Waarom spreekt u niet in academische termen?

Het belangrijkste is denk ik dat ik nog jong ben. Ik heb thuis altijd geleerd begrijpelijke taal te spreken. Daarnaast heb ik in mijn beroepsleven geleerd dat als mensen begrijpen wat ze hebben, als ik het ze uitleg en het ze duidelijk maak, er echt sprake is van een vertrouwensband. Dus, je kan mensen beter helpen als ze begrijpen wat ze hebben omdat ze dan wel hun pilletjes nemen, wel naar de sportschool gaan, hun bloeddruk laten meten of zorgen dat ze niet die drie kilo aankomen. Mensen die begrijpen wat ze hebben, volgen hun therapie strikter omdat ze weten waarom ze het moeten doen. Het is dus een win-win situatie.

Doet u zelf aan sport?

Ja zeker. Ik mag heel graag fietsen, zeker in Spanje. Ik vind het heerlijk om berg op berg af te gaan.

Met of zonder hartslagmeter?

Met hartslagmeter. Doordat ik vroeger heel fanatiek gesport heb meet ik ook altijd mijn eigen hartslag.

